

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Steckrüben-Möhren-Curry mit Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Personen:	
600 g Möhren	1 rote Chilischote
600 g Steckrübe	Salz, Indisches Currypulver, Pfeffer
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen	Eine kleine Dose Kokosmilch
600 g Hähnchenfilet	Koriander
0,5 ltr Gemüsebrühe	400 g Basmatireis
Öl	Cashewkerne
Ein kleines Stück frische Ingwerknolle	

Zubereitung:

Schneiden sie geschälte Möhren und Steckrüben in Würfel.

Schneiden Sie Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer feine Würfel und Chili in Ringe.

Kochen Sie Reis in Salzwasser. Rösten Sie in einer großen Pfanne oder Wok gehackte Cashewkerne ohne Fett und stellen die beiseite.

Braten Sie in streifen geschnittene Hähnchenbrust in der gleichen Pfanne an, würzen mit Salz und Pfeffer, nehmen das kurzgebratene Fleisch raus und stellen es ebenfalls beiseite.

Geben Sie in den Wok Öl und braten die Steckrüben- und Möhrenwürfel drin an.

Geben Sie nach paar Minuten Zwiebel, Knoblauch und Ingwerwürfel dazu.

Stäuben gelben Curry drüber und schwitzen alles kurz an.

Löschen Sie den Curryansatz mit Brühe, Kokosmilch und dem Chili ab.

Lassen das Steckrüben-Möhren-Curry 5 Minuten köcheln.

Geben Sie die gebratenen Hähnchenstreifen zum Steckrüben-Möhren-Curry,

lassen es einmal aufkochen und sofort den Herd ausstellen.

Schmecken Sie das Steckrüben-Möhren-Curry mit Hähnchenstreifen noch einmal mit Salz und Pfeffer ab. Richten es mit dem Reis an und streuen die gerösteten Cashewkerne und gehackten Koriander drüber.